



PENGARUH PENGGUNAAN *WEBSITE CYCLE CORE* TERHADAP PENGETAHUAN MENGENAI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 GROGOL

Shinta Wulan Pinaring Wahyu¹, Rahajeng Siti Nur Rahmawati², Lumastari Ajeng
Wijayanti³, Indah Rahmaningtyas⁴

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri, Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan
Kemenkes Malang^{1,2,3,4}
e-mail: ajengg1612@gmail.com

Diterima: 10/07/2026; Direvisi: 24/07/2026; Diterbitkan: 31/07/2026

ABSTRAK

Gangguan siklus menstruasi pada remaja putri merupakan permasalahan kesehatan reproduksi yang signifikan. Studi pendahuluan di SMPN 1 Grogol menunjukkan 35,6% siswi mengalami siklus menstruasi panjang dan 17,8% tidak mengetahui kondisi siklusnya sendiri. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh penggunaan *Website Cycle Core* sebagai media edukasi digital terhadap peningkatan pengetahuan menstruasi remaja putri. Desain penelitian menggunakan pre-eksperimental *one-group pretest-posttest* dengan 60 siswi kelas VIII yang dipilih melalui *proportionate random sampling* dari populasi 150 siswi di SMPN 1 Grogol. Pengumpulan data menggunakan kuesioner 20 butir pernyataan benar-salah yang telah divalidasi, diberikan sebelum dan sesudah intervensi akses *Website Cycle Core* selama 40 menit. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Sebelum intervensi, mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan cukup (46,7%) dan kurang (28,3%). Setelah intervensi, 98,3% responden mencapai kategori pengetahuan baik dan tidak terdapat responden berkategori kurang. Uji statistik menghasilkan $Z = -6,075$ dengan $p\text{-value } 0,000$ ($p < 0,05$), membuktikan adanya pengaruh signifikan penggunaan *Website Cycle Core* terhadap peningkatan pengetahuan menstruasi remaja putri. Media edukasi digital berbasis *website* terbukti efektif sebagai intervensi promotif kesehatan reproduksi di tingkat sekolah.

Kata Kunci: *Website Cycle Core, Pengetahuan Menstruasi, Remaja Putri, Edukasi Kesehatan Digital, Siklus Menstruasi*

ABSTRACT

Menstrual cycle disorders among adolescent girls represent a significant reproductive health concern. A preliminary study at SMP Negeri 1 Grogol found that 35.6% of female students experienced prolonged menstrual cycles and 17.8% were unaware of their own cycle patterns. This study aimed to examine the effect of the *Cycle Core* website as a digital education medium on improving menstrual knowledge among adolescent girls. A pre-experimental *one-group pretest-posttest* design was employed, with 60 eighth-grade students selected through *proportionate random sampling* from a population of 150 students at SMP Negeri 1 Grogol. Data were collected using a validated 20-item true-false questionnaire administered before and after a 40-minute *Cycle Core* website intervention and analyzed using the *Wilcoxon Signed Rank Test*. Prior to intervention, most respondents showed moderate (46.7%) and poor (28.3%) knowledge. Following intervention, 98.3% achieved good knowledge with none remaining in the poor category. Statistical analysis yielded $Z = -6.075$ with $p\text{-value } 0.000$ ($p < 0.05$), confirming a significant effect of the *Cycle Core* website on menstrual knowledge.

Copyright (c) 2026 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan

<https://doi.org/10.51878/healthy.v5i3.13864>



improvement. Website-based digital education is proven effective as a reproductive health promotion intervention for adolescent girls in school settings.

Keywords: *Cycle Core Website, Menstrual Knowledge, Adolescent Girls, Digital Health Education, Menstrual Cycle*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase peralihan dari anak-anak ke dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, biologis, psikologis, dan sosial. Perubahan paling signifikan pada aspek biologis adalah dimulainya menstruasi sebagai tanda kematangan sistem reproduksi. Menurut laporan World Health Organization (2023), prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita mencapai sekitar 45%. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) menunjukkan bahwa di Indonesia, 13,7% wanita berusia 10–59 tahun mengalami siklus menstruasi tidak teratur dalam kurun waktu satu tahun, dengan prevalensi mencapai 16,4% pada kelompok usia 17–29 tahun. Penelitian Miraturrofi'ah (2020) melaporkan angka yang lebih tinggi, yaitu 93,2% pada remaja putri berusia 10-19 tahun.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMPN 1 Grogol terhadap 168 siswi kelas VIII menunjukkan bahwa 35,6% mengalami siklus menstruasi yang panjang, 17,8% tidak mengetahui panjang atau pendek siklus menstruasinya, dan 6,7% memiliki durasi menstruasi lebih dari 7 hari. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa masih terdapat proporsi siswi yang mengalami gangguan pola menstruasi maupun memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai siklus menstruasi. Kondisi ini perlu mendapat perhatian karena kelainan siklus dan durasi menstruasi dapat berdampak pada kesehatan reproduksi remaja serta meningkatkan risiko terjadinya anemia. Sejalan dengan itu, penelitian Antono et al. (2025) di lokasi yang sama menemukan bahwa 26,7% siswi mengalami durasi menstruasi tidak normal (>7 hari) yang berkorelasi dengan kejadian anemia.

Kurangnya pengetahuan tentang menstruasi dapat berdampak negatif, termasuk kecemasan berlebihan, anemia, praktik kebersihan yang tidak tepat, dan gangguan aktivitas sehari-hari (Sood et al., 2022). Namun, WHO menyatakan bahwa sekitar 500 juta perempuan dan anak perempuan di seluruh dunia mengalami kesulitan dalam mengakses edukasi yang memadai mengenai permasalahan menstruasi. Di Indonesia, Kemenkes RI (2018) menunjukkan tingkat pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi masih relatif rendah meskipun 68,7% sudah mengalami menarche. Temuan penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa rendahnya literasi kesehatan reproduksi pada remaja masih menjadi tantangan di berbagai daerah di Indonesia sehingga diperlukan inovasi media edukasi yang mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik dan mempermudah akses terhadap informasi kesehatan secara mandiri (Khairunnisa et al., 2023; Aini et al., 2024). Sejalan dengan hal tersebut, Adyani et al. (2024) melalui kajian literatur menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi memiliki efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemilihan media edukasi yang tepat menjadi faktor penting dalam mendukung peningkatan pemahaman remaja mengenai menstruasi serta penerapan perilaku kesehatan reproduksi yang sesuai.

Perkembangan teknologi digital membuka peluang baru dalam penyampaian edukasi kesehatan. Data APJII (2023) menunjukkan penetrasi internet mencapai 99,16% pada kelompok usia 13-18 tahun di Indonesia. Pemanfaatan media digital berbasis website dinilai memiliki keunggulan karena dapat menyajikan materi secara interaktif, mengintegrasikan teks, gambar, animasi, dan video, serta memungkinkan pengguna mengakses materi kapan saja sesuai

kebutuhan belajar. Sejumlah penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa media edukasi digital mampu meningkatkan pengetahuan, motivasi belajar, dan keterlibatan remaja dibandingkan media cetak konvensional, terutama pada materi kesehatan reproduksi dan perilaku hidup sehat (Oktaria & Martha, 2023; Aini et al., 2024). *Website Cycle Core* merupakan platform digital yang dirancang khusus untuk memberikan edukasi kesehatan reproduksi kepada remaja dengan format presentasi interaktif yang mencakup informasi komprehensif tentang menstruasi dan siklus menstruasi, dapat diakses kapan saja melalui perangkat Android. Penelitian sejenis oleh Aini et al. (2024) membuktikan bahwa edukasi berbasis *website* mampu meningkatkan pengetahuan siswa SMPN secara signifikan terkait topik kesehatan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh penggunaan *Website Cycle Core* terhadap pengetahuan mengenai menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Grogol.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas efektivitas media digital maupun *website* sebagai sarana edukasi kesehatan, sebagian besar masih berfokus pada pendidikan kesehatan reproduksi secara umum dan belum secara spesifik mengembangkan media yang mengintegrasikan materi mengenai menstruasi, siklus menstruasi, serta karakteristik siklus normal dalam satu platform interaktif yang disesuaikan dengan kebutuhan remaja putri SMP. Selain itu, penelitian yang mengevaluasi penggunaan *website* edukasi kesehatan reproduksi pada siswi SMP Negeri 1 Grogol juga masih sangat terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut.

Nilai kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada penggunaan *Website Cycle Core* sebagai media edukasi kesehatan reproduksi berbasis web yang dirancang secara khusus untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya menggunakan media video, leaflet, atau *website* edukasi kesehatan secara umum, *Website Cycle Core* menyajikan materi menstruasi secara lebih komprehensif, interaktif, mudah diakses melalui perangkat Android, serta disesuaikan dengan karakteristik pengguna remaja. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif inovasi media edukasi digital yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi remaja putri. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh penggunaan *Website Cycle Core* terhadap pengetahuan mengenai menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Grogol.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan model *one-group pretest-posttest*. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas VIII SMPN 1 Grogol sejumlah 150 siswi. Perhitungan sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, menghasilkan 60 responden yang dipilih melalui teknik *proportionate random sampling*, yakni pengambilan sampel secara proporsional dari masing-masing kelas (VIII A–J). Kriteria inklusi meliputi siswi perempuan kelas VIII yang sudah mengalami menstruasi dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi siswi yang tidak hadir saat pengambilan data dan siswi dengan kondisi kesehatan khusus.

Pengumpulan data dilakukan pada 7 April 2026 di SMPN 1 Grogol. Instrumen penelitian terdiri dari: (1) *Website Cycle Core* sebagai variabel independen, yaitu media edukasi digital berbasis web yang memuat materi komprehensif tentang menstruasi dan siklus menstruasi; dan (2) kuesioner 20 butir pernyataan benar-salah sebagai variabel dependen yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Intervensi diberikan selama 40 menit berupa akses

mandiri responden terhadap *Website Cycle Core*. Tingkat pengetahuan dikategorikan berdasarkan Bloom's Cut Off Point (Swarjana, 2022): Baik (80-100%), Cukup (60-79%), dan Kurang (<60%).

Data dianalisis menggunakan dua tahap: analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi karakteristik responden dan tingkat pengetahuan pre-test/post-test, serta analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* karena data berdistribusi tidak normal (uji Kolmogorov-Smirnov, $p=0,000$). Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik (*ethical approval*) dari institusi dan seluruh responden menandatangani *informed consent* sebelum berpartisipasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan pada 60 siswi kelas VIII SMP Negeri 1 Grogol yang memenuhi kriteria sebagai responden penelitian. Karakteristik responden dianalisis untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi subjek penelitian sebelum dilakukan intervensi menggunakan *Website Cycle Core*. Penyajian karakteristik responden bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh dapat menggambarkan profil peserta penelitian secara jelas dan menjadi dasar dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Distribusi frekuensi karakteristik responden disajikan secara rinci pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=60)

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia	13 Tahun	3	5,0
	14 Tahun	42	70,0
	15 Tahun	14	23,3
	17 Tahun	1	1,7
	Total	60	100
Sumber Informasi	Ibu/Keluarga	51	85,0
	Guru	2	3,3
	Internet/Media Sosial	6	10,0
	Teman	1	1,7
	Total	60	100
Lama Menstruasi	< 7 Hari	22	36,7
	≥ 7 Hari	38	63,3
	Total	60	100
Lama Siklus	< 21 Hari	24	40,0
	21 Hari	10	16,7
	> 21 Hari	8	13,3
	Tidak Tahu	18	30,0
	Total	60	100
Keluhan Menstruasi	Mudah Lelah	12	20,0

Nyeri Perut	36	60,0
Perubahan Mood	10	16,7
Tidak Ada	2	3,3
Total	60	100

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berusia 14 tahun (70%), sehingga sebagian besar berada pada rentang usia remaja awal yang sedang mengalami perkembangan kesehatan reproduksi. Sumber informasi utama mengenai menstruasi berasal dari ibu atau keluarga (85%), sedangkan hanya 10% responden memperoleh informasi dari internet atau media sosial dan 3,3% dari guru. Selain itu, sebagian besar responden (63,3%) mengalami durasi menstruasi ≥ 7 hari, terdapat 30% responden yang belum mengetahui siklus menstruasinya sendiri, serta keluhan yang paling banyak dialami saat menstruasi adalah nyeri perut atau dismenore (60%). Setelah karakteristik responden diketahui, selanjutnya dilakukan analisis terhadap tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah pemberian edukasi menggunakan *Website Cycle Core* yang disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Pre-Test dan Post-Test (n=60)

Kategori Pengetahuan	Pre-Test f (%)	Post-Test f (%)
Baik (80-100%)	15 (25,0)	59 (98,3)
Cukup (60-79%)	28 (46,7)	1 (1,7)
Kurang (<60%)	17 (28,3)	0 (0,0)
Total	60 (100)	60 (100)

Berdasarkan Tabel 2, sebelum intervensi mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan cukup (46,7%), diikuti kategori kurang (28,3%), sedangkan hanya 25% yang memiliki kategori pengetahuan baik. Setelah diberikan edukasi melalui *Website Cycle Core*, terjadi peningkatan yang sangat nyata, yaitu sebanyak 98,3% responden mencapai kategori pengetahuan baik dan tidak ada lagi responden yang berada pada kategori pengetahuan kurang. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan distribusi tingkat pengetahuan ke arah yang lebih baik setelah pemberian intervensi, sehingga mengindikasikan bahwa media edukasi yang digunakan berpotensi meningkatkan pemahaman responden mengenai menstruasi. Untuk mengetahui apakah peningkatan tersebut signifikan secara statistik, dilakukan uji Wilcoxon *Signed Rank Test* yang hasilnya disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Variabel	Negative Ranks	Positive Ranks	Ties	Z	p-value
Pengetahuan Pre-Post Test	0	45	15	-6,075	0,000

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $Z = -6,075$ dengan $p\text{-value } 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan *Website Cycle Core* terhadap peningkatan pengetahuan menstruasi pada responden. Nilai *negative ranks* = 0 menunjukkan bahwa tidak ada satu pun responden yang

mengalami penurunan skor pengetahuan setelah diberikan intervensi. Sebaliknya, nilai *positive ranks* = 45 menunjukkan bahwa sebanyak 45 responden mengalami peningkatan skor pengetahuan, sedangkan *ties* = 15 mengindikasikan terdapat 15 responden yang memperoleh skor yang sama pada saat *pre-test* dan *post-test*. Secara keseluruhan, hasil analisis ini memberikan bukti bahwa penggunaan Website *Cycle Core* efektif dalam meningkatkan pengetahuan menstruasi pada remaja putri yang menjadi responden penelitian.

Pembahasan

Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Intervensi

Hasil pre-test menunjukkan bahwa mayoritas responden (75%) berada pada kategori pengetahuan cukup dan kurang, mencerminkan kondisi defisit kognitif yang bermakna terkait menstruasi sebagai aspek fundamental kesehatan reproduksi. Kondisi ini dapat dijelaskan melalui dominasi sumber informasi informal: 85% responden memperoleh pengetahuan dari ibu/keluarga. Sebagaimana dikemukakan Rogers (dalam Maryam, 2024), informasi yang bersumber dari lingkungan primer meskipun memiliki kepercayaan tinggi, seringkali bersifat tidak terstruktur, tidak komprehensif, dan rentan mengandung mitos lokal, sehingga menghasilkan pengetahuan yang parsial pada remaja.

Defisit pengetahuan ini juga tercermin dari data klinis: 30% responden tidak mengetahui siklus menstruasinya sendiri, dan 63,3% mengalami durasi menstruasi ≥ 7 hari yang tergolong batas atas normal hingga abnormal (menorrhagia). Tanpa pengetahuan yang memadai, remaja tidak mampu mengevaluasi apakah kondisinya termasuk normal atau memerlukan penanganan medis. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG, 2015) bahkan merekomendasikan siklus menstruasi sebagai tanda vital kelima pada remaja, menegaskan bahwa literasi menstruasi merupakan kecakapan kesehatan dasar yang harus dimiliki setiap remaja putri. Temuan ini konsisten dengan penelitian Sebtalesty et al., (2024) di SMAN 1 Mejayan dan Sari et al. (2024) di SMAN 4 Tuban yang menemukan pola serupa, mengindikasikan bahwa defisit pengetahuan menstruasi pada remaja putri merupakan permasalahan sistemik pendidikan kesehatan reproduksi di Indonesia. Hal tersebut juga diperkuat oleh penelitian Wijayanti et al. (2025) yang menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai menstruasi berhubungan dengan kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche. Rendahnya pemahaman mengenai menstruasi dapat menyebabkan remaja kurang siap menghadapi perubahan biologis yang terjadi sehingga diperlukan edukasi kesehatan reproduksi sejak usia sekolah.

Pengetahuan Remaja Putri Setelah Intervensi

Setelah intervensi, 98,3% responden mencapai kategori pengetahuan baik dalam satu sesi 40 menit—capaian yang luar biasa secara statistik. Peningkatan masif ini dapat dianalisis melalui teori belajar konstruktivisme Piaget (dalam Yusuf, 2021): remaja usia 13-15 tahun berada pada tahap operasional formal yang memungkinkan pemrosesan informasi abstrak secara sistematis. Ketika disajikan konten terstruktur, visual, dan interaktif melalui platform digital, proses asimilasi dan akomodasi pengetahuan berlangsung lebih efisien dibandingkan penyampaian konvensional.

Hal ini diperkuat oleh Cone of Experience Edgar Dale (dalam Mahmud et al., 2023) yang menegaskan media visual-interaktif mampu meningkatkan retensi informasi hingga 80%, jauh melampaui ceramah yang hanya menghasilkan retensi sekitar 20%. Website *Cycle Core* yang menyajikan konten melalui tampilan visual, teks ringkas, dan navigasi interaktif

mengaktifkan saluran kognitif visual dan verbal secara simultan, sejalan dengan *Cognitive Theory of Multimedia Learning* Mayer (dalam Mahmud et al., 2023). Temuan ini selaras dengan penelitian Aini et al. (2024) yang menemukan peningkatan signifikan pengetahuan siswa SMPN setelah edukasi berbasis *website*, serta Fitriasari dan Umasugi (2024) yang melaporkan efektivitas serupa pada mahasiswa. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Fuadah et al. (2025) yang menunjukkan bahwa penggunaan media digital efektif meningkatkan pengetahuan mengenai manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri tingkat sekolah menengah. Pemanfaatan media digital memungkinkan penyampaian informasi kesehatan reproduksi secara lebih menarik, fleksibel, dan mudah diakses sehingga mendukung proses pembelajaran mandiri pada remaja. Selain itu, penelitian Asena et al. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan media audio visual mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku manajemen kebersihan menstruasi pada siswi SMP, yang memperkuat bahwa media edukasi berbasis teknologi memiliki potensi besar dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai menstruasi.

Pengaruh Website Cycle Core terhadap Pengetahuan Menstruasi

Nilai $Z = -6,075$ yang menjauhi angka 0 mengindikasikan efek intervensi yang sangat kuat. Tidak adanya *negative ranks* (0 responden mengalami penurunan skor) merupakan temuan statistik yang luar biasa karena berarti intervensi tidak merugikan satupun responden dari segi kognitif. Dalam perspektif teori komunikasi kesehatan, efektivitas *Website Cycle Core* memenuhi dua kriteria utama: kesesuaian medium dengan audiens target (remaja usia 13-15 tahun sebagai *digital native* dengan penetrasi internet 99,16% pada kelompok usia 13-18 tahun (APJII, 2023), dan kualitas konten yang dirancang khusus untuk kebutuhan reproduksi remaja. Efektivitas ini juga selaras dengan *Technology Acceptance Model* (Davis, dalam Mahmud et al., 2023) di mana kemudahan akses melalui *barcode scan* dan format presentasi interaktif memenuhi persyaratan *perceived ease of use* dan *perceived usefulness*. Maryam (2024) melalui *literature review* memkonfirmasi bahwa media promosi kesehatan berbasis digital secara konsisten lebih efektif dibandingkan media konvensional dalam pelayanan kesehatan remaja.

Peningkatan pengetahuan melalui *Website Cycle Core* juga dapat dipahami berdasarkan hasil penelitian Jannah et al. (2025) yang menunjukkan bahwa media edukasi inovatif berupa video animasi mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan dibandingkan media leaflet. Temuan tersebut menunjukkan bahwa karakteristik media yang lebih interaktif, menarik, dan mampu memvisualisasikan informasi kesehatan dapat meningkatkan perhatian serta pemahaman peserta. Dengan demikian, penggunaan *Website Cycle Core* yang menggabungkan unsur visual, teks, dan navigasi interaktif memiliki keunggulan dalam mendukung proses edukasi menstruasi pada remaja putri.

Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi profesi kebidanan: *Website Cycle Core* berpotensi diintegrasikan ke dalam program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) sebagai media edukasi mandiri yang berbiaya rendah namun berdampak tinggi. Bidan puskesmas dapat memanfaatkannya sebagai suplemen konseling remaja tanpa memerlukan sumber daya waktu yang besar, mendukung rekomendasi WHO (2023) bahwa akses terhadap edukasi menstruasi yang bermartabat merupakan hak dasar perempuan. Selain meningkatkan pengetahuan menstruasi, edukasi kesehatan reproduksi berbasis media digital juga berpotensi membentuk sikap positif remaja terhadap kesehatan reproduksi. Hal ini sesuai dengan Wijayanti dan Mutiarin (2025) yang menemukan bahwa pengetahuan kesehatan reproduksi berhubungan dengan sikap pencegahan terhadap permasalahan reproduksi, sehingga peningkatan literasi



kesehatan reproduksi melalui media edukasi digital menjadi strategi penting dalam upaya promotif dan preventif. Keterbatasan penelitian ini adalah penggunaan desain pre-eksperimental tanpa kelompok kontrol, sehingga pengaruh faktor confounding belum dapat dikontrol sepenuhnya. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain *two-group quasi-experimental* dengan kelompok kontrol dan melakukan uji komparatif antara *Website Cycle Core* dengan media digital lain guna menentukan pilihan media yang paling optimal.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan *Website Cycle Core* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan mengenai menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Grogol. Temuan ini menegaskan bahwa media edukasi berbasis website yang interaktif mampu menjadi sarana pembelajaran kesehatan reproduksi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai menstruasi, sehingga tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh penggunaan *Website Cycle Core* terhadap pengetahuan menstruasi telah tercapai. Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa pemanfaatan teknologi digital dapat menjadi strategi yang relevan untuk memperkuat literasi kesehatan reproduksi pada remaja di era digital.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi sekolah, tenaga kesehatan, dan bidan komunitas dalam mengembangkan program promosi kesehatan reproduksi yang lebih inovatif dan mudah diakses. *Website Cycle Core* berpotensi diintegrasikan ke dalam kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), layanan konseling remaja, maupun penyuluhan kesehatan sebagai media edukasi yang efisien, berbiaya relatif rendah, dan dapat digunakan secara mandiri oleh remaja. Pemanfaatan media digital semacam ini juga dapat memperluas jangkauan edukasi kesehatan reproduksi tanpa terbatas oleh ruang dan waktu.

Ke depan, pengembangan *Website Cycle Core* dapat diarahkan dengan menambahkan fitur interaktif, seperti pemantauan siklus menstruasi, kuis evaluasi, konsultasi daring, maupun pengingat kesehatan reproduksi sehingga manfaatnya tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendukung perubahan perilaku kesehatan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain *quasi-experimental* dengan kelompok kontrol, melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan wilayah penelitian yang lebih beragam, serta membandingkan efektivitas *Website Cycle Core* dengan media edukasi digital lainnya agar diperoleh bukti yang lebih kuat mengenai media edukasi yang paling efektif dalam meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, K., Safitri, O. L. R., & Aisyaroh, N. (2024). Efektivitas media edukasi terhadap perubahan pengetahuan dan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri: Literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), 655–663. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4672>
- Aini, R. S., Salawati, T., & Sholekhah, N. K. (2024). Pengaruh edukasi terkait gingivitis melalui website studental care terhadap tingkat pengetahuan siswa SMPN 1 Jiken. *Jurnal Kesehatan Gigi dan Mulut (JKGM)*, 6(2), 188-196. <https://doi.org/10.36086/jkgm.v6i2.2204>
- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2015). Menstruation in girls and adolescents: Using the menstrual cycle as a vital sign. Committee Opinion No. 651. *Obstetrics & Gynecology*, 126(6), e143–e146.



- <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000001215>
- Antono, S. D., Octavianny, S. D., Pratamaningtyas, S., & Rahmawati, R. S. N. (2025). Hubungan lama menstruasi terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN 1 Grogol Kabupaten Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(2), 208-216. <https://doi.org/10.32831/jik.v13i2.836>
- Asena, D., Ramayulis, R., & Waris, L. (2024). Efektivitas media audio visual terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku manajemen kebersihan menstruasi pada siswi SMP di Kota Tangerang Tahun 2023. *KesehatanKreatif: Jurnal Riset Kesehatan Inovatif*, 6(1). <https://journalversa.com/s/index.php/jrki/article/view/2797>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023). *Laporan Survei Pengguna Internet Indonesia 2023*. APJII. <https://survei.apjii.or.id/>
- Fitriasari, E., & Umasugi, M. T. (2024). Efektivitas intervensi pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan pada mahasiswa di STIKes Maluku Husada. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia (JKMI)*, 2(1), 12–17. <https://doi.org/10.62017/jkmi.v2i1.2186>
- Fuadah, F., Yogisutanti, G., & Saragih, B. D. (2025). The effectiveness of digital media in improving menstrual hygiene knowledge among adolescent girls: A study in junior high schools in Bandung Regency. *BMC Public Health*, 26, Article 65. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24967-4>
- Jannah, M., Rahmaningtyas, I., Indriani, R., & Dwi Antono, S. (2025). Perbedaan penyuluhan dengan media leaflet dan video animasi terhadap peningkatan pengetahuan wanita usia subur tentang pemeriksaan payudara sendiri (Sadari). *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(6), 2112–2117. <https://al-haramjournal.id/index.php/J-CEKI/article/view/11747>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Khairunnisa, K., Wardiati, W., & Agustina, A. (2023). Literasi kesehatan reproduksi remaja dan faktor-faktor yang mempengaruhinya (Sebuah penelitian cross-sectional pada siswi Madrasah Aliyah Negeri 1 Banda Aceh). *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(6), 1167–1174. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i6.3398>
- Mahmud, S., Isro'ani, F., Pebriana, P. H., Karim, A. R., Noto, M. S., dkk. (2023). *Media pembelajaran*. Lovrinz Publishing.
- Maryam, S. (2024). Efektivitas media promosi kesehatan dalam pelayanan kesehatan remaja: Literature review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 11372–11378. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i4.36206>
- Miraturrofi'ah, M. (2020). Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 5(2), 31–42. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/3315121>
- Oktaria, R., & Martha, E. (2023). Analisis penggunaan media belajar pendidikan kesehatan reproduksi berbasis aplikasi Android dan website: Systematic review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(12), 2363–2371. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i12.4140>
- Sari, F. H. D. K., P, T. R., & Wahyuriyanto, Y. (2024). Faktor penyebab ketidakaturan siklus menstruasi pada remaja di SMAN 4 Tuban. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(6), 322–329. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10642883>



- Sebtalesy, C. Y., Kartika, K., & Mathar, I. (2024). Peningkatan pengetahuan siswi kelas 11 di SMAN 1 Mejayan tentang siklus menstruasi dalam masa pubertas. *JGEN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 114–118.
<https://doi.org/10.60126/jgen.v2i1.308>
- Sood, S., Stevens, S., Okumura, M., Hauer, M., & Ramaiya, A. (2022). A systematic review of menstrual health and hygiene management (MHHM) as a human right for adolescents girls. *International Journal of Sexual Health*, 34(3), 483–502.
<https://doi.org/10.1080/19317611.2022.2050874>
- Wijayanti, L. A., & Mutiarin, D. I. (2025). Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Dengan Sikap Pencegahan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). *JURNAL KEBIDANAN*, 14(2).
<https://www.journalkebidanandharmahusada.com/JKDH/article/view/416>
- Wijayanti, L. A., Ningrum, F. I., Rahayu, D. E., & Indriani, R. (2025). Hubungan Pengetahuan Menstruasi dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswi SD Kelas IV, V, VI. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 5(11), 5249–5258.
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i11.21786>
- World Health Organization. (2023, May 28). Menstrual health, not just hygiene: The path toward a strong cross-sectoral response. *World Health Organization*.
<https://www.who.int/news/item/28-05-2023-menstrual-health-not-just-hygiene-the-path-toward-a-strong-cross-sectoral-response>
- Yusuf, S. (2021). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja (Edisi Revisi)*. Remaja Rosdakarya.